

Roskolen 2013

Datoer og tider:

- Torsdag d. 18. april 19:00 – ca. 21:15
- Tirsdag d. 23. april 19:00 – ca. 21:15
- Torsdag d. 25. april 19:00 – ca. 21:15
- Tirsdag d. 30. april 19:00 – ca. 21:15
- Onsdag d. 1. maj - Svømmeprøver
Oksbøl Svømmehal
Kl. 20:00 – 21:30 omklædt i badetøj 😊
- Torsdag d. 2. maj 19:00 – ca. 21:15
- Tirsdag d. 7. maj 19:00 – ca. 21:15
- Tirsdag d. 14. maj 19:00 – ca. 21:15
- Torsdag d. 16. maj 19:00 – ca. 21:15
- Søndag d 19. maj kl. 9:00 – ca. 16:30
Afslutning på roskolen – heldagstur!
Tilmelding på opslagstavlen i klubben.
Medbring stor madpakke og drikke
Foruden alm. roske, medbring også et
par gl. sko som må blive mudret til.

- Roning er en af de sportsgrene hvor du bruger aller flest muskelgrupper.
- Roning dyrkes i alle aldre.
- Motionstræner du i forvejen er roning et godt supplement til din nuværende træning.
- Er du sportsskadet er roning en skånsom måde at komme i gang på.
- Udfordringer – Kaproninger – Weekendture - Uddannelser
- Nye bekendtskaber og venner.
- Samarbejde og hyggeligt samvær er nøgleord i klubben.



Velkommen i

Varde

Roklub

Roskolen

2013

Hvordan og hvornår?

Du skal kunne svømme min. 300 m

Roskole.

Roskolen er et intensivt kursus i roteknik og kommandoer, som hvert år starter i april og slutter i maj.

Du skal afsætte 2 aftener i ugen til roskolen - Tirsdag og torsdag fra kl. 18:55 – ca. 21:15.

Du får 3 gratis prøveture i roskolen, med start senest 3 roskole aften, inden du beslutter om du vil være medlem.

Når du har gennemført roskolen, bestemmer du selv, hvor ofte du vil ro. Vi har faste roaftner man- onsdag kl. 18.55 og tirsdag kl.17:55 (længere tur) hvor der er rogaranti for at du kommer ud at ro, når du møder op i klubben.

Aldersgrænse min. 14 år

Kontingent.

Senior: kr. 1150,- årligt

u/18 år: kr. 800,- årligt

Indbetales på kontonr. **7700-000176917**

Som tekst til indbetaling skriver du dit navn + k2013 (eks. LoneJensen k2013)

Beklædning

Træningsdragt, løbetøj eller lign. Senere kan du købe en klubdragt hos os.

Kondisko med så smal hæl som muligt, da de skal passe ned i et spændholdt. Løbesko, som normalt har en bred hæl egner sig ikke.

Forventninger

Erfaringen viser, at det er vigtigt, at blive socialt integreret – så får man mere ud af klubben og dermed også mere lyst til at komme i den. Sørg derfor at være aktiv og deltage i klubbens arrangementer. Du falder sikkert hurtigt til i klubben, der har en uformel omgangstone. Du vil få mange gode venner og positive oplevelser med din roning fremover. Vi byder dig velkommen og ser frem til en spændende rosæson sammen med dig i klubben.

Kontaktpersoner:

Rochef: John Balje tlf. 22 15 64 31

Formand: Henning Pedersen tlf. 26 25 68 00

www.varderoklub.dk